

Regulamin 6. Biegu Kreta, Śnieżnik - Ślęza

I. Cel imprezy

Bieg Kreta jest towarzyskim rajdem turystycznym na trasie Śnieżnik – Ślęza. Celem Biegu jest promowanie zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej, turystyki górskiej i Ziemi Śląskiej.

II. Organizator

Klub Biegacza Sobótka
Ul. Mickiewicza 53, 55-050 Sobótka
www.kbsobotka.pl

III. Termin i miejsce startu

05-04-2019 godz. 16.00, Winiarnia Celtica, Sobótka, ul. Czysta 1 - odprawa i o godzinie 17.00 wyjazd autokaru (ów) do Kletna
Start - godz. 20.00 - Kletno, Muzeum Ziemi

IV. Trasa i dystans

Dystans: ok. 150 km (Kletno – Sobótka)
Przewyższenia: 5500 m w dół 4700 m w górę
Skrót klasyk: ok. 110 km (Kletno – Przełęcz Walimska)
Przewyższenia: 4500 w dół 4100 w górę

Trasa nie jest oznakowana taśmami, ani żadnymi znacznikami !

Od startu w Kletnie, trasa prowadzi szlakami turystycznymi – żółtym do schroniska pod Śnieżnikiem, skąd zielonym na szczyt Śnieżnika i przez Sadzonki, Dżiczy Grzbiet, Płoszczyniec do drogi asfaltowej, na której początkowo żółtym szlakiem a później, gdy szlak skręca w lewo, dalej serpentynami do przecięcia drogi ze szlakiem niebieskim, który po chwili skręca w prawo. Niebieskim przez Wielkie Rozdroże, Jawornik Kobylczny do Starego Gierałtowa i dalej mijając ruiny Zamku Karpień i Trojak do Łądku Zdroju. W Łądku (ok. 37 km) usytuowany będzie pierwszy punkt żywieniowy. Z Łądku wciąż niebieskim szlakiem przez Radochów, mijając Jaskinię Radochowską i przez Ptasznik w kierunku na Przełęcz Kłodzką, gdzie przecinając drogę asfaltową nr 46 na Grodzisko, Jelenią Kopę i Ostrą Górę na Przełęcz Łaszcową. Tu (ok. 60 km) drugi punkt żywieniowy. Stąd przez Kalwarię do Barda Śląskiego. Mijając centrum miasta, wciąż niebieskim szlakiem przez Młynarza, Wielką Cisową Górę i Wilczak do drogi asfaltowej, Przełęcz Wilcza, gdzie znajduje się trzeci punkt żywieniowy (ok. 70 km). Przez kilometr szlak prowadzi asfaltem, z którego odbija w lewo do wsi Żdanów i dalej w kierunku Twierdzy w Srebrnej Górze. Uwaga! W okolicy Fortu Rogowego trasa przechodzi na szlak czerwony! Początkowo obydwa szlaki idą razem a przy rozejściu pozostajemy na czerwonym. Dalej przez Gołębią, Malinową i Szeroką do czwartego punktu żywieniowego na Przełęczy Woliborskiej, w miejscu przecięcia z drogą asfaltową (ok. 90 km). Dalej przez Czarne Kąty, Popielak, Kalenicę i Słoneczną na Przełęcz Jugowską. Stąd przez Kozią Równię na szczyt Wielkiej Sowy. Tu zmiana szlaku na niebieski w stronę Przełęczy Walimskiej (piąty punkt żywieniowy). Z Przełęczy Walimskiej do miejscowości Glinno. Z Glinna szlakiem żółtym i czerwonym do Lutonii i dalej już poza szlakiem do Lutonii Dolnej, skąd drogą asfaltową do Mościska i przez Tuszyn do Kiełczyna. W Kiełczynie znajduje się szósty punkt żywieniowy. Z Kiełczyna żółtym szlakiem przez Jędrzejowice, Przełęcz Tąpadła na szczyt Ślęży, skąd czerwonym szlakiem do Sobótki. Meta w Winiarni Celtica przy ul. Czystej 1. Meta do godziny 20.00 w niedzielę 7 kwietnia.

V. Pomiar, limity czasu i uczestników.

Pomiar czasu tylko na mecie.

Limit uczestników: 100 osób.

Organizator określa limit czasu na 48 godzin.

Uczestnicy, którzy rezygnują z kontynuowania trasy lub nie ukończą rajdu w limicie, zobowiązani są do kontaktu z telefonicznego z organizatorem i udania się do/pozostania na/zawrócenia do najbliższego punktu żywieniowego, skąd zostaną przetransportowani do Sobótki.

Organizator nie zapewnia transportu po upływie wyznaczonego czasu.

VI. Punkty żywieniowe

Punkty żywieniowe znajdują się: Łądek Zdrój, Przełęcz Łaszczoza, Wilcza Przełęcz, Przełęcz Woliborska, Przełęcz Walimska, Kiełczyn

Na punktach żywieniowych do dyspozycji zawodników będą: zimne napoje (lzo, cola, piwo), woda, gorąca herbata*, zupa*, kiełbasa i ziemniaki z ogniska*, sery, ciastka, kanapki.

*Tylko wybrane punkty.

VII. Warunki uczestnictwa opłaty

W rajdzie mogą uczestniczyć osoby, które do dnia 5 kwietnia 2019 ukończą 18 lat i opłacą wpisowe.

Uczestnicy dokonując rejestracji i startując w rajdzie oświadczają, że startują w biegu na własną odpowiedzialność i że nie występują przeciwwskazania lekarskie do udziału w długodystansowym biegu górskim.

Uczestnicy zobowiązani są do posiadania na trasie biegu: dokumentu tożsamości, naładowanego telefonu komórkowego, folii NRC, latarki i kompletu zapasowych baterii, pojemnika na wodę (bidony lub bukłak) min. 1.5L. Kurtki przeciwdeszczowej/przeciwwiatrowej z kapturem, plecaka, elementów odblaskowych (krótkie odcinki prowadzą drogami publicznymi). Będą prowadzone wyrywkowe kontrole na trasie a szczególnie na mecie.

Rejestracja oraz wniesienie opłaty startowej jest jednoznaczna z przyjęciem warunków regulaminu biegu.

Każdy uczestnik musi zostać zweryfikowany w biurze zawodów. Konieczny dokument tożsamości ze zdjęciem oraz podpis na karcie startowej.

Opłata wynosi:

- wpłacona do dnia 5.03.2019 – 100 zł.

- wpłacona między 5.03.2019 a 5.04.2019 i w dniu startu – 120 zł.

Wpisowe należy wpłacać na konto: 22195000012006045040490002 w IDEA BANK S.A. W tytule imię i nazwisko z dopiskiem „Bieg Kreta”

Opłata nie podlega zwrotowi. Można ją przenieść na innego uczestnika do dnia startu.

Opłata startowa obejmuje:

- numer startowy

- mapa trasy

- pamiątkowy medal dla osób, które ukończą bieg

- gorące i zimne napoje, ciastka, zimne i ciepłe posiłki na trasie biegu (zupa, kanapki)

- posiłek po biegu

- transport na miejsce startu i ewentualne zwiezenie z trasy (z dowolnego punktu żywieniowego)

VIII. Zgłoszenia do biegu

Zgłoszenia do biegu przyjmowane są za pomocą formularza zgłoszeniowego znajdującego się na stronie WWW.datasport.pl, WWW.kbsobotka.pl,

Odbiór numerów startowych będzie możliwy w biurze zawodów – **Winiarnia Celtica**, Sobótka ul. Czysa 1

Biuro zawodów będzie czynne 5.04.2019 od godz. 10.00 (weryfikacja zgłoszeń, odprawa).

IX. Nagrody i klasyfikacje na obydwu dystansach.

Pierwszej trójce kobiet i mężczyzn zostaną wręczone nagrody pamiątkowe

Każdy uczestnik biegu spełniający warunki uczestnictwa i kończący bieg w wyznaczonym przez organizatora limicie otrzyma medal okolicznościowy.

X. Bieg Kreta Hardcore, czyli Ślęza – Śnieżka – Śnieżnik – Ślęza

Uczestnicy chcący podjąć się wyzwania na tej trasie zostaną zweryfikowani przez organizatora (wymagane ukończenie jednego z wymienionych: B7S, PTL, BUT 300, wybrany bieg z serii UTWT, zaliczone GSB lub GSS,...) i podlegają odrębnemu regulaminowi.

XI. Zakończenie imprezy

Po zakończeniu biegu organizator zapewnia posiłek regeneracyjny, możliwe będzie również skorzystanie z natrysków i noclegu (konieczna wcześniejsza rezerwacja) .

XII. Postanowienia końcowe

Uczestnicy ubezpieczają się od NW we własnym zakresie.

Uczestnik startując w rajdzie wyraża zgodę do wykorzystania swojego wizerunku w celach promocji imprezy, oraz przetwarzania danych osobowych podanych w zgłoszeniu w zakresie niezbędnym do przeprowadzenia rajdu.

Uczestnicy zobowiązani są do nie śmiecenia na trasie przestrzegania zasad ogólnie panujących na szlakach turystycznych i drogach publicznych przez które przebiega trasa zawodów.

Numer startowy uczestnika musi być umieszczony z przodu lub z tyłu w widocznym miejscu pod groźbą dyskwalifikacji.

Protesty rozpatrywał będzie organizator po zakończeniu rajdu.

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany niektórych postanowień regulaminu

powodowanych siłą wyższą. Interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.